



APRESENTAÇÃO DO ATENDIMENTO

Como funciona a terapia comigo

Sou Karen Louise, psicóloga, CRP 06/168670, pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental pela PUCRS. Atuo há mais de 5 anos na clínica, com foco especialmente em relacionamentos amorosos, dependência emocional feminina, ciúmes, insegurança, autoestima e autoconhecimento.



Online pelo Google Meet

60 minutos

Geralmente 1x por semana

A frequência pode ser ajustada conforme a necessidade de cada caso e o momento do acompanhamento.

SIGILO

O atendimento é sigiloso, conforme os deveres éticos da Psicologia e os limites previstos pelas normas profissionais. O que você traz para a sessão é tratado com cuidado e responsabilidade.

Psicologia com ciência, contexto e humanidade.

Você pode falar sobre o que estiver ocupando sua cabeça naquele momento.

Pode ser algo que aconteceu naquela semana ou uma questão que acompanha você há mais tempo. Você não precisa decidir antes o que é importante o suficiente para entrar na sessão.

- Uma discussão, afastamento ou dúvida no relacionamento.
- Ciúmes, medo de perder alguém, dependência emocional ou dificuldade para colocar limites.
- Ansiedade, culpa, insegurança, autoestima ou dificuldade para tomar decisões.
- Questões familiares, trabalho, amizades, luto ou acontecimentos que ainda afetam você.
- Algo da sua história que você quer compreender melhor.

E SE EU NÃO SOUBER O QUE FALAR?

Isso acontece, principalmente no início. Algumas pessoas chegam nervosas, não sabem por onde começar ou sentem vergonha de determinados assuntos.

Nesses momentos, eu posso fazer perguntas, retomar situações importantes e ajudar você a organizar o que está sentindo e vivendo.



VOCÊ PODE CHEGAR COMO ESTÁ

A sessão não exige que você chegue com uma história organizada ou com uma conclusão pronta. O que está confuso também pode ser trabalhado.

TCC como base, história e contexto como parte da compreensão.

Minha prática tem base na Terapia Cognitivo-Comportamental. Eu escuto, faço perguntas e organizo com você o que está acontecendo para compreender como pensamentos, emoções, comportamentos, crenças, relacionamentos e contexto se conectam na situação que você está vivendo.

Também olhamos para sua história quando ela ajuda a compreender o presente. O objetivo é entender como determinados padrões foram aprendidos, o que mantém o sofrimento hoje e o que pode ser experimentado de outra forma.



NA PRÁTICA

- Partimos de situações reais da sua vida.
- Buscamos entender padrões que se repetem.
- Avaliamos hipóteses e estratégias.
- Revemos o que ajudou e o que precisa ser ajustado.

ENTRE UMA SESSÃO E OUTRA

Quando for útil, posso enviar materiais de apoio, registros, exercícios ou propostas de observação relacionadas ao que estamos trabalhando. Eles servem para observar situações reais, testar uma estratégia ou trazer informações importantes para a sessão seguinte.

UM PROCESSO INDIVIDUALIZADO

Não existe um número fixo de sessões que sirva para todo mundo. Algumas questões pedem um acompanhamento mais breve, outras exigem mais tempo. Frequência, objetivos e prioridades são revistos ao longo do processo.

O acompanhamento acontece na sessão e continua na forma como você observa a própria vida.

A terapia oferece um espaço regular para compreender o que acontece, testar estratégias e acompanhar mudanças. Sua participação também importa: estar presente nas sessões, falar com abertura sobre o que está acontecendo e, quando for possível, experimentar fora delas o que estamos trabalhando.

SUA PARTICIPAÇÃO

O trabalho fica mais consistente quando você consegue observar o que acontece entre as sessões, trazer dúvidas e contar quando algo não funcionou. Isso nos ajuda a ajustar o acompanhamento.

SEM RESPOSTAS PRONTAS

Nem toda estratégia funciona para toda pessoa. Por isso, avaliamos juntos o que está ajudando, o que não ajudou e o que precisa ser ajustado na sua realidade.

QUER CONVERSAR ANTES DE COMEÇAR?



Se você quer saber sobre disponibilidade, valores ou entender melhor como funciona meu atendimento, pode me chamar no WhatsApp.

Falar comigo no WhatsApp

